



Het spa of wellness bedrijf van vandaag de dag lijkt niet meer zonder hammam faciliteiten te kunnen. Veel kleine en grote wellness bedrijven bieden hun gasten een traditionele hammambehandeling aan, of iets wat daar op lijkt.

## Hammam net zo populair als sauna?

3.2

*Tekst: Bonny Thomassen*

Brenda van den Brink, eigenaresse van La Cure Cure &&, een bedrijf dat onder andere de opleiding "hammamrituelen" in Nederland verzorgt, vertelt: "Op dit moment is ieder zichzelf respecterend bedrijf zich aan het oriënteren of een hammam iets voor hen is. Ik krijg zelfs aanvragen van kapsalons die een kamertje over hebben. Hammam is echter een beleving die niet 'even' in een kamertje gerealiseerd kan worden. De verschillende soorten warmte en stoom zijn een essentieel onderdeel van het hele ritueel" aldus Brenda.

Van oorsprong is de hammam een op zichzelf staand fenomeen maar in deze tijd is het een van de vele onderdelen die het moderne wellness bedrijf te bieden heeft. Als je een authentieke hammambehandeling wilt aanbieden binnen je bedrijf, vraagt dat om de nodige kennis. In dit artikel krijg je onder andere antwoord op de volgende vragen:

- Wat is de oorsprong en de essentie van hammamgebruik?

- Waar let je op als je hammambehandelingen aanbiedt of aan wilt gaan bieden binnen je bedrijf?
- Hoe maak je de behandeling tot een bijzondere ervaring?

### DE OORSPRONG VAN HAMMAMGEBRUIK

Het woord "Hamma" is Arabisch voor heetwaterbron. Directe voorlopers van de hammam zijn de Romeinse en Griekse badhuizen. Architectonisch gezien lijken de traditionele hammams erg veel op de Romeinse badhuizen. In de Romeinse badhuizen werd voornamelijk gebed en naar de hammam ging je vooral om te zweten en te scrubben. Met als doel er 'in staat van reinheid' weer uit te komen.

Hammams zijn herkenbaar aan de verwarmde buiksteen in de centrale ruimte, met daaromheen twee tot drie warme ruimtes, die verschillend van temperatuur zijn. De hammam was net als in de vroegere Romeinse badhuizen een sociale ontmoetingsplaats voor ontspanning en lichaamsverzorging.

In de luxere Romeinse badhuizen ging het echter nog een stap verder, daar waren sportfaciliteiten en in de meest uitgebreide thermen vond je zelfs bibliotheken en studieruimtes.

Door de sterke ontwikkeling van de hedendaagse markt lijken sommige wellness bedrijven weer die kant op te gaan. In grote lijnen zijn de Marokkaanse, de Turkse en de Arabische hammamgebruiken hetzelfde. Iedere streek heeft zijn specifieke gebruiken. In Nederland is de Turkse hammam bekend door de show met de schuimzak. Veel mensen hebben er tijdens hun vakantie kennis mee gemaakt.



*Toiletkoffertje dat vroeger vaak als geschenk werd gegeven door de aanstaande echtgenoot. Door dit cadeau aan zijn aanstaande bruid te geven, gaf hij haar symbolisch toestemming voor een wekelijks bezoek aan de hammam.*

#### HAMMAM EN RELIGIE

Het hammamritueel speelt al van oudsher een grote rol in veel islamitische landen. Bij moslims spelen reinheid en reiniging van lichaam en ziel een grote rol in het dagelijks leven. Lichaamswassingen hebben een praktische maar ook een religieuze functie. Als het lichaam onrein is, als gevolg van bijvoorbeeld seks, menstruatie of een bevalling dan vraagt dat om een grote wassing. Is het lichaam in staat van grote onreinheid, dan mag de koran niet geciteerd worden, je mag de moskee niet betreden en je mag niet bidden.

De grote rituele wassing vindt veelal plaats in de hammam. Er zijn religieuze geschriften met beschrijvingen van hoe de stappen van het hammamritueel behoren te verlopen. Er wordt zelfs in beschreven met welke hand welke handeling moet worden uitgevoerd. Het hele lichaam en het haar worden tijdens de rituele reiniging nat gemaakt door onderdompeling of opgieting.

De grote wassing wordt onder andere toegepast aan het begin en het einde van de ramadan, na dronkenschap, voor en na het hebben van seks, bij het afscheid van het kraambed en voor het vrijdaggebed.

De grote wassing vindt ook plaats bij grote gebeurtenissen in het leven: voor het huwelijk, voor en na de besnijdenis, en bij de bevalling om de pijn van de weeën te verzachten. Vlak voor het huwelijk gaat de aanstaande bruid samen met vriendinnen naar het badhuis. De vriendinnen nemen suikerstaven mee en zingen liedjes voor de bruid. Ook branden ze kaarsen alvorens de aanstaande bruid de badruimte betreedt.

#### DE STAPPEN VAN HET AUTHENTIEKE HAMMAMRITUEEL

##### STAP 1: REINIGEN, VERWARMEN EN HET OPENEN VAN DE PORIËN

*Bij binnenkomst draagt de gast een hammamdoek, met daaronder eventueel zwemkleding. De man draagt de hammamdoek om de heupen en de vrouw draagt hem om onder de oksels. Tijdens deze gang gaat de gast ruim een kwartier in de stoomkamer zitten om warm te worden. De poriën worden geopend en de spieren kunnen tot ontspanning komen. Nu kan de gast eventueel gebruikmaken van sabon beldi, een zachte bruine zeep uit Marokko. Het hele lichaam wordt ingezeept zodat dode huidcellen worden losgemaakt.*

##### STAP 2: HET SCRUBBEN

*In deze warme ruimte vindt op de verwarmde buiksteen het scrubben plaats. Met een scrubhandschoen van natuurlijk materiaal wordt de gast van top tot teen geschrubd. Gebruik voor iedere gast een nieuwe scrubhandschoen in verband met de hygiëne. Door het scrubben worden de dode huidcellen verwijderd en de doorbloeding gestimuleerd. De uitvoering van de*

*warme watergietingen tussendoor zorgt ervoor dat de poriën open gaan staan, waardoor een betere huidademhaling ontstaat.*

*Laat de gast na het scrubben douchen.*

##### STAP 3: DE ZEEPMASSAGE

*Op de warme buiksteen of behandeltafel begint de zeepmassage. De masseur of masseuse schuimt de natuurlijke olijf- of laurierzeep op in de zeepzak. De zak wordt leeggeknepen boven het lichaam en de gast 'verdwijnt' onder de enorme schuimwolk.*

*Nu begint de zeepmassage waarbij rek en strek grepen uitgevoerd worden, samen met veel afvoerende grepen. Dit doe je om spanning uit de spieren te halen en ruimte tussen de gewrichten te creëren. De massage heeft ook een psychische werking. Door opgeslagen spanningen los te laten, voel je je na de hele behandeling een stuk lichter in je hoofd.*

*De gast gaat na de zeepmassage rusten en thee drinken in de ontspanningsruimte. Daarna kan de gast nog kiezen voor een behandeling zoals een rasulklei behandeling of een oliemassage.*

#### EEN GEBORGEN PLEK VOOR MOSLIMVROUWEN

Traditioneel zijn hammams in islamitische landen gescheiden voor mannen en vrouwen. In vroeger jaren was een hammambezoek vaak de enige activiteit buiten de deur voor veel moslimvrouwen. Ze konden zich daar even helemaal onttrekken aan de mannelijke invloedssfeer en dat maakte dat het wekelijkse hammambezoek geliefd was bij veel moslimvrouwen.

Door zich letterlijk bloot te geven tegenover de andere bezoeksters van het badhuis vonden vrouwen er veelal geborgenheid en intimiteit. Veel vrouwen behandelden elkaar (scrubben, ontharen) waardoor een besloten en gezellige sfeer ontstond en ze tijdens het hammambezoek aan een goed gesprek of het luchten van hun hart toe kwamen. Die functie heeft de hedendaagse hammam overigens nog steeds.



In islamitische landen zoals bijvoorbeeld Turkije, zijn gemengde hammams te vinden. Die zijn speciaal aangepast aan de westerse vakantieganger.

#### DE WARME KAMERS

We spraken met Marian van Vliet, zij was jarenlang voorzitter van hammam Den Haag. Volgens Marian kenden de klassieke Romeinse thermen, de voorlopers van de hammam, drie tot vier ruimtes. Niet alle bedrijven zullen voldoende plaats hebben om een hammamruimte met vier kamers te bouwen. Hieronder volgt een uiteenzetting van de meest ideale situatie:

In de eerste kamer is het zo'n 30 °C. Deze ruimte is geschikt om geleidelijk aan de warmte te wennen na het uitkleden. De verblijftijd in de eerste ruimte is tien tot vijftien minuten. Ook wordt deze ruimte gebruikt als rustgedeelte na het bezoek aan de andere kamers.

In de tweede kamer is het zo'n 40 tot 45 °C. Je vindt hier een wasgedeelte met wasbekkens en een warme buiksteen. In deze ruimte wordt gescrubd en vaak ook gemasseerd, je kunt hier langer verblijven.

In de derde kamer is het zo'n 60 tot 70 °C. Deze ruimte heeft een stoomfunctie. Het stomen is bedoeld om de poriën goed te openen en de zachte zeep in te laten trekken. Verblijftijd: zo'n 10 tot 15 minuten per keer. In deze ruimte kan men meerdere keren verblijven.

In de vierde kamer is de warmte boven de 70 °C. Deze ruimte heeft ook een stoomfunctie. De verblijftijd is maximaal 10 minuten per keer.

De hammams in Nederland en België hebben meestal twee ruimtes: een koepelzaal (40 tot 45 °C) waar op de buiksteen gewassen, gescrubd en eventueel gemasseerd wordt en een stoomruimte. In een aparte ruimte los van het badgedeelte bevindt zich dan de rustruimte waar wat gedronken en gegeten kan worden.

#### WAAR LET JE OP ALS JE HAMMAMBEHANDELINGEN AANBIEDT?

Marian van Vliet vertelt aan de hand van haar jarenlange ervaring: "Belangrijk is dat u weet dat hammam meer is dan een stoomcabine. Hammam is een beleving en bovendien ga je meestal met een heel gezelschap naar het badhuis. Het gaat naast het schoonmaken van het lichaam juist om de gezelligheid. Een hammam is een ontmoetingsplaats. In Den Haag hebben wij dat kunnen realiseren."

#### DE BEHANDELTADEL

"Ook ten aanzien van de behandeltafel worden veel concessies gedaan", vertelt Brenda van den Brink van La Cure Cure &&. "De originele buiksteen

#### AANRAKEN

Uit psychologisch onderzoek blijkt dat er een enorme behoefte is aan aanraking. Door onder andere de komst van computers en internet wordt intermenselijk contact steeds schaarser. De mens heeft net zoveel behoefte aan aanraken als aan ademen. Omdat er steeds meer singles zijn en omdat Nederland vergrijsd, zal de behoefte aan wellness behandelingen (waarbij men aangeraakt, verzorgd en gepamperd wordt) groter worden...

die veelal in de traditionele hammams te zien is, ziet er prachtig uit, maar blijkt voor veel masseurs en masseuses slecht voor hun werkhouding te zijn. Brenda: "De tafel dient warmte af te geven en door mijn ervaring in het opleiden van tellak en nadir (hammam scrubber en masseur) merk ik dat een tafel die in hoogte verstelbaar is, ergonomisch meer verantwoord is dan de lage buikstenen zoals die worden overgenomen uit de Turkse hammams. Bij de traditionele buiksteen ga je letterlijk op de knieën, met alle fysieke gevolgen van dien."

**MARIAN VAN VLIET,  
OUD VOORZITTER VAN HAMMAM DEN HAAG,  
HEEFT NOG ENKELE TIPS VOOR ONDERNEMERS:**

"Richt uw hammam ook op bezoek van allochtonen; zij kennen de culturele tradities, die een hammam tot een echte hammam maken. Respecteer tradities zoals bijvoorbeeld de kledingvoorschriften. Een hammam zonder scrubben, olijfzeep, henna, rasulklei en een warme buiksteen, is geen hammam. Geef je gast de ruimte om deze handelingen uit te voeren. Er moet een speciale hammam-sfeer zijn. Een sfeer waar het aangenaam warm is, en waar gepraat en gelachen wordt!"

We vroegen Brenda van den Brink of er contra-indicaties zijn voor de scrubbehandeling. "Er zijn op zich geen contra-indicaties, voor iedere huid is er een verschillende kese (scrubhandschoen) met verschillende structuren. Ze zijn verkrijgbaar in onder andere linnen, viscose en paardenhaar. Ook dunne en droge huiden kunnen gescrubt worden. Als je maar de juiste scrubhandschoen

gebruikt. Naarmate je vaker de scrub ondergaat, raakt je huid beter bestand tegen dit gebruik", aldus Brenda.

**BEDRIJFSKLEDING IN DE HAMMAM**

Volgens de traditie wordt in de stoomkamer geen normale kleding gedragen door de masseur of masseuse, omdat dit niet praktisch is. Er wordt een lendendoek/ hammamdoek gedragen, bij mannen om het middel, bij vrouwen onder de oksels. Als de masseuses badkleding willen dragen onder de hammamdoek zorg dan dat deze voor alle medewerkers hetzelfde is en stem de kleur en stijl van de badkleding af op de hammamdoeken.

Realiseer je als ondernemer hoe belangrijk de uitstraling van de masseurs is! Bij lang haar: haar uit het gezicht dragen in een staart of met een haarband passend bij de hammamdoek. Er zijn helaas voorbeelden genoeg van wellness bedrijven en hammams waar deze simpele tradities niet worden toegepast. Dat zorgt voor een onprofessionele uitstraling, wat het voor de gast moeilijker maakt zich te ontspannen.

**HOE MAAK JE DE HAMMAMBEHANDELING  
TOT EEN BIJZONDERE ERVARING?**

Trendwatchers hebben het voorspeld, de wellness gast wil 'beleven'. Bied je gast een bijzondere 'experience' aan en ze zullen bij je terug komen en het doorvertellen.

Stel je voor dat je een gezichtscrème 's avonds voor het slapen op je gezicht smeert. Dat is een gewone dagelijkse handeling. Als je echter diezelfde crème tijdens een luxe beautybehandeling op je gezicht gesmeerd krijgt door een schoonheidsspecialist, zul je dit al beduidend anders ervaren. Onderga je diezelfde

behandeling in een beautyresort op Bali, onder de wuivende palmen, dan zul je dat ervaren als een schoonheidsbehandeling 'pur sang'.

Het zit hem dus niet alleen in het product, het is voor een groot deel de bejegening en de entourage die de behandeling speciaal maakt. Dat kan heel klein en eenvoudig zijn, of juist groots en luxueus. Het heeft dus alles te maken met gastvrijheid en toewijding. Onderaan het hoofdstuk vind je tips over hoe je de hammambehandeling in je bedrijf iets extra's kunt geven.

**WAAR LET JE OP BIJ HET RUNNEN  
VAN EEN HAMMAM?**

Zorg voor een authentiek ingerichte hammamruimte die tot in de puntjes verzorgd is. Dit geldt zeker ook voor de masseur of masseuse. Let hierbij op hygiëne, stijl en afwerking. Kies voor een goede presentatie van benodigdheden. Hiermee maak je als bedrijf het verschil. Schalen, doeken en olijfzeep; presenteer ze op een decoratieve en stijlvolle manier. De traditionele materialen lenen zich hier uitstekend voor.

**TIPS VOOR DE MASSEUR OF MASSEUSE**

- Bewaar een professionele afstand tot de gast
- Zorg dat je een goed contact onderhoudt met de gast, communiceer, probeer aan te voelen wat de gast nodig heeft, leg uit wat je doet en begeleid de gast naar de rustruimte.
- Houd goed in de gaten of de gast het niet te koud of te warm heeft.
- Ook de ademhaling van de gast moet in de gaten worden gehouden. Een verkeerde ademhaling kan de zuurstofdoorstroming belemmeren, met als reactie bijvoorbeeld spierpijn of concentratiestoornissen.

**WE VROEGEN AAN BRENDA VAN DEN BRINK:  
IS HAMMAM EEN TREND OF EEN BLIJVER?**

"Ikdenkdathammamnetzoblijvendzalworden als de sauna vandaag de dag is. Nederland omhelst de hammamcultuur. Zo'n veertig jaar geleden was naar de sauna gaan nog maar voor een heel klein groepje gebruikelijk, en nu gaan we met z'n allen! Ik denk dat hetzelfde met hammam gaat gebeuren; ja, een blijver dus. En vergeet niet dat steeds meer mensen thuis een sauna, infrarood cabine of privéhammam willen realiseren; er ligt dus nog een grote markt open."

**TIPS VOOR LUXE EXTRA'S**

Die extra's bepalen de indruk die mensen van je zaak krijgen en die indruk bepaalt voor een groot deel of mensen bij je terugkomen.

- Presenteer de hammamdoek en de scrubhandschoen met een stuk olijfzeep op een mooie manier, bijvoorbeeld in een koperen of zilveren hammamschaal of rieten mand. Leg deze klaar voor de gast binnenkomt voor de behandeling.
- Maak hammampakketjes voor de verkoop aan gasten. Je kunt hiervoor hammamschaaltjes gebruiken met bijvoorbeeld olijfzeep en een kese (scrubhandschoen) erin.
- Richt een speciale rasulruimte in waar gasten zich kunnen insmeren met Rasulklei. De Marokkaanse minerale klei werkt ontgiftend en reinigend. Je hebt geen personeelskosten, omdat de gasten zichzelf of elkaar onderhanden nemen.
- Wanneer je voor rasulbehandelingen klei aan de gast uitreikt, doe dit dan op een stijlvolle

manier, bijvoorbeeld in een koperen of zilveren schaalje. Met een ijslepel kun je bollen maken en met de luxere soorten klei die verschillende kleuren verkrijgbaar zijn, maak je een "rasulsorbet"

- Presenteer je schoonheidsproducten zoals een chef-kok zijn eten zou presenteren, dit kost niets extra, maar je geeft de gast hiermee een enorm gevoel van luxe.



- Geef de vrouwelijke gast een haarmasker tijdens de behandeling.
- De scrubhandschoen die je tijdens de behandeling gebruikt geef je mee als aandenken.
- Een verwarmde zachte handdoek na afloop is een heerlijke afsluiter van de behandeling.
- Serveer in de rustruimte een speciale vruchtencocktail of verse kruidenthee van het huis (houd het recept geheim) geserveerd in mooi Turks glaswerk of theeglaasjes.
- Kies bij styling en decoratie voor authentieke eenvoud.

#### EFFECT

Het overgangsrutueel van onrein naar rein heeft een sterke psychologische werking. De gasten komen veelal zo uit hun drukke leven gestapt, en laten stukje bij beetje spanning en stress los. Gedurende het ritueel ziet de gast hoeveel vuil er van zijn of haar lichaam wordt geschrubt, en werkt de massage in op de spieren. Mede door het steeds weer afspoelen met warm water zal de gast geleidelijk aan de spanningen en zorgen van het dagelijks leven loslaten. Troep wordt letterlijk en figuurlijk "van je af gewassen" in de hammam.

#### BEGIN JE?

Het fenomeen hammam is ongekend populair en het verspreidt zich razendsnel over de westerse wereld. Hammam past prima in ontgiftings-, gezondheids- en ontspanningsprogramma's. Mocht je na het lezen van dit artikel stappen gaan ondernemen om een hammam te beginnen, dan vind je hieronder nog enkele adressen die je op weg kunnen helpen.

#### ADRESSENLIJST

##### OPLEIDING

La Cure Cure && te Hillegom geeft de cursus 'hammamrituelen'.

Ook organiseert het bedrijf reizen naar onder andere Jordanië en Marokko om daar de originele hammamervaring op te doen. Het echte werk! Kijk op de site: [www.arabic-massage-ritual.eu](http://www.arabic-massage-ritual.eu)

##### HAMMAMBENODIGDHEDEN

De foto's van de hammambenodigdheden bij dit artikel zijn van "Ottomania".

In deze prachtige winkel verkopen de eigenaren Maarten en Tara hammam- en saunabenodigdheden aan consumenten en bedrijven. Al dit moois wordt geïmporteerd uit het voormalige Ottomaanse rijk (voornamelijk Turkije en Syrië). Zeer smaakvol!

Kijk op de site: [www.ottomania.nl](http://www.ottomania.nl)

##### MAROKKAANS TADELAKT

De foto's van het Marokkaanse tadelaktwerk bij dit artikel zijn van [www.bouwecologisch.nl](http://www.bouwecologisch.nl), neem eens een kijkje op hun site.

#### WAAROM NAAR EEN ÉCHTE HAMMAM VOLGENS MARIAN VAN VLIET:

"U komt in een andere wereld. Zorgen en vuil vallen van u af. Geen achtergrondmuziek, maar een levendig badhuis, druk als op de markt. Hier ontmoet u mensen echt. Durft u het aan? Kom dan eens inspiratie opdoen bij: Hammam Den Haag: [www.hammam.nl](http://www.hammam.nl). Of hammam Amsterdam: [www.hammamamsterdam.nl](http://www.hammamamsterdam.nl)".



Tadelakt is een waterdichte glanspleister op basis van natuurlijke hydraulische kalk. Er zijn veel mogelijkheden voor inrichting van traditionele hammamruimtes.

##### BEHANDELTAfels

Voor ergonomisch verantwoorde behandelafels kijk eens op de site: [www.wellnessmarbles.nl](http://www.wellnessmarbles.nl)

#### MET DANK AAN:

*Marian van Vliet: dank voor de uiteenzetting van de tekst 'De warme kamers' en de verhalen uit je Haagse-hammam-verleden.*

*Brenda van den Brink: bedankt voor je medewerking, training en documentatie over hammam.*

#### BRONNEN:

*Buitelaar, M. 'Islam in het dagelijks leven'.*

*Informatie over 'aanraking' komt uit:*

*Woertman, L. 'Moeders mooiste'.*